

Come misurare la pressione sanguigna

Conoscere la propria pressione sanguigna prima, durante e dopo la gravidanza è molto importante. Misurarla tra una visita e l'altra può aiutare te e il tuo operatore sanitario a comprendere meglio la tua pressione sanguigna e a definire una terapia più adeguata.

Usa il tuo misuratore di pressione personale o richiedi un controllo in farmacia. Per trovare la farmacia più vicina che offra gratuitamente il servizio di controllo della pressione, visita il sito [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map). Se hai bisogno di assistenza, rivolgiti al personale della farmacia.

1. Prima di misurare la pressione sanguigna

- Non fumare, non bere alcolici o caffeina e non assumere decongestionanti.
- Non fare esercizio fisico per almeno 30 minuti.
- Vai in bagno. La vescica piena può produrre un valore di pressione sanguigna più alto.
- Siediti su una sedia con la schiena appoggiata, i piedi a terra e le gambe non incrociate.
- Rimani seduta in silenzio per cinque minuti, senza distrazioni.
- Indossa maniche corte o una canotta in modo che il bracciale possa essere appoggiato sulla pelle nuda. Se si rimboccano le maniche o si indossa il bracciale sopra i vestiti, il valore della pressione sanguigna può risultare più alto.

2. Come indossare il bracciale

- Infilare il braccio sinistro nel bracciale. Fai scorrere il bracciale lungo il braccio in modo che il bordo inferiore si trovi a circa 2,5 cm (1 in) sopra il gomito.
- Il tubo deve essere posizionato lungo l'interno del braccio in linea con il mignolo.
- Stringi il bracciale e fissalo.
- Appoggia il braccio con il gomito leggermente piegato su un tavolo, con il bracciale all'altezza del cuore e il palmo della mano rivolto verso l'alto.



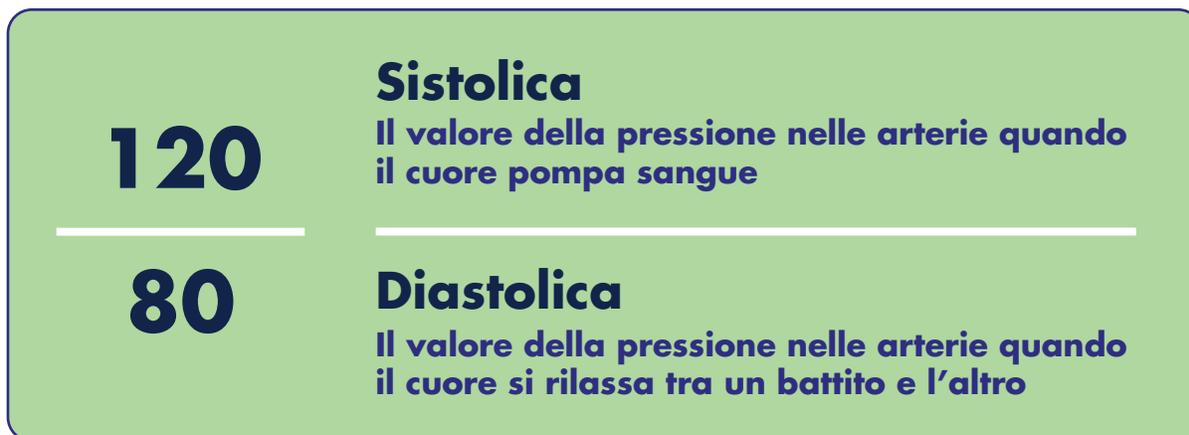
3. Misura la tua pressione sanguigna due volte

È importante rimanere in silenzio e non utilizzare dispositivi elettronici o guardare la televisione durante la misurazione della pressione sanguigna.

- Premi "START" (AVVIA).
- Il bracciale si gonfia automaticamente, stringendosi intorno al braccio. Dopo qualche secondo, inizierà a sgonfiarsi e sul monitor verranno visualizzati i valori della tua pressione sanguigna.
- Il numero superiore è la pressione sistolica (**SYS**) e quello inferiore è la pressione diastolica (**DIA**).
- Annota i valori nella tua Scheda di monitoraggio della pressione sanguigna con la data e l'ora.
- Attendi un minuto, quindi misurala nuovamente **sullo stesso braccio**. Annota i valori nella tua Scheda di monitoraggio della pressione sanguigna con la data e l'ora.

La pressione sanguigna indica la forza del sangue che scorre nei vasi sanguigni. Più è alta, più pressione esercita all'interno dei vasi sanguigni. Questa maggiore pressione può anche danneggiare gli organi.

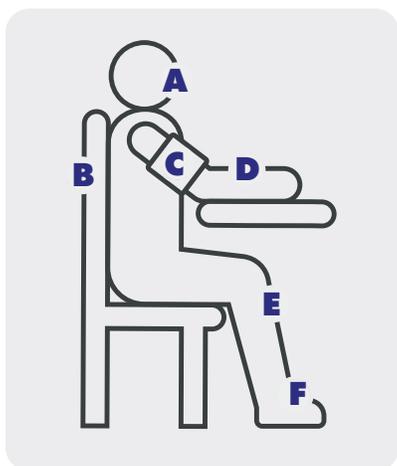
La misurazione della pressione sanguigna fornisce due valori, indicati sotto forma di due numeri uno sopra dell'altro.



Parla con il tuo operatore sanitario per sapere quale dev'essere il tuo valore di pressione sanguigna. L'operatore sanitario può aiutarti a fissare un obiettivo e lavorare con te per raggiungerlo.

Se la pressione sistolica (valore superiore) è pari o superiore a 180 (160 in caso di gravidanza) OPPURE se la pressione diastolica (valore inferiore) è pari o superiore a 110 (110 anche in caso di gravidanza), la tua pressione sanguigna è pericolosamente alta. **Chiama subito il tuo operatore sanitario o recati in una struttura sanitaria, anche se ti senti bene.**

Comunica il valore della pressione sanguigna all'operatore sanitario alla prossima visita.



Siediti sempre nella posizione prevista per ottenere ogni volta la corretta misurazione della pressione sanguigna.*

- A** Non fare conversazione.
- B** Siediti su una sedia con la schiena appoggiata.
- C** Indossa il bracciale sul braccio nudo.
- D** Appoggia il braccio all'altezza del cuore.
- E** Non tenere le gambe incrociate.
- F** Tieni i piedi appoggiati a terra.

*Adattato con il permesso dell'American Medical Association (Associazione medica americana) e di Health Quality Innovators (Innovatori della qualità della salute).

Porta con te la scheda di monitoraggio la prossima volta che ti rechi dal tuo operatore sanitario per esaminare insieme i valori. Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/health e cerca "high blood pressure" (pressione alta).